

## **TINGKAT KONTROL DIRI REMAJA AWAL DALAM BERMAIN MEDIA SOSIAL FACEBOOK DI DESA DASPETAH KABUPATEN KEPAHANG**

**Merli Helviani, Syahrinan, Anna Ayu Herawati**

Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu

[merlyhelviani19@gmail.com](mailto:merlyhelviani19@gmail.com), [syahrinansyahel60@gmail.com](mailto:syahrinansyahel60@gmail.com), [annaayusherawati@unib.ac.id](mailto:annaayusherawati@unib.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh lemahnya kontrol diri remaja awal dalam mengatur waktu bermain media sosial *facebook*. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat kontrol diri remaja awal dalam bermain media sosial *facebook* di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 102 dengan sampel 72 remaja awal di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner angket dengan nilai reliabilitas 0.919. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri remaja awal dalam bermain media sosial *facebook* di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang berada pada kategori baik, yaitu 43.1% berjumlah 31 remaja awal pada kriteria tinggi, kriteria sangat tinggi 22.2% sebanyak 16 remaja awal, rendah 33.3% berjumlah 24 remaja awal, dan sangat rendah 1.4% sebanyak 1 remaja awal.

**Kata Kunci :** Kontrol Diri, Remaja Awal, Media Sosial *Facebook*

## ***THE LEVEL OF SELF-CONTROL OF EARLY ADOLESCENTS IN PLAYING SOCIAL MEDIA FACEBOOK IN DASPETAH VILLAGE, KEPAHANG REGENCY***

### **ABSTRACT**

*This research is motivated by the weak self-control of early adolescents in managing time to playing sosial media facebook. The purpose of this research is to describe the level of self-control of early adolescents in playing social media facebook in Daspetah Village, Kepahiang Regency. The method used is quantitative descriptive. The study population was 102 with sample of 72 early adolescents in Daspetah Village, Kepahiang Regency. The population xused is 102 with sample of 72 early adolescents in Daspetah Village, Kepahiang Regency. The data collection technique used a questionnaire with a reliability value of 0.919. The data obtained were then analyzed using descriptive statistical technique. The results showed that the level of self-control of early adolescents in playing social media facebook in Daspetah Village, Kepahiang Regency in the good category, namely 43.1% totaling 31 early adolescents on high criteria, very high criteria 22.2% as many as 16 early adolescents, low 33.3% amounted to 24 early adolescents, and very low 1.4% as many as 1 early adolescents.*

**Keyword :** *self control, early adolescents and social media facebook*

## PENDAHULUAN

Teknologi komunikasi dan informasi merupakan sebuah aplikasi keterampilan dan yang bisa digunakan oleh setiap manusia dalam mengalirkan informasi serta pesan yang mana bertujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan setiap individunya agar tercapainya tujuan berkomunikasi (Setiawan, 2018:62). Alat komunikasi informasi yang banyak digunakan masyarakat saat ini yaitu berbasis Internet dikenal dengan nama media sosial. Media sosial merupakan sarana bagi setiap manusia sebagai pengguna dapat dengan mudah berpartisipasi di dalamnya, baik berbagi dan menciptakan pesan (Ratnamulyani & Maksudi, 2018:156). Media sosial juga dapat dijadikan sebagai wadah berekspresi berbagai bentuk hiburan baik video, musik dan foto seperti dalam aplikasi *facebook*.

*Facebook* merupakan sebuah layanan jejaring sosial dan situs web yang diluncurkan pada bulan Februari 2004 yang dimiliki dan dioperasikan oleh *facebook* (Fitri & Hartatik, 2013:15). Menurut Rinjani & Firmanto (2013:77) penggunaan *facebook* di Indonesia tumbuh begitu cepat dan saat ini menempati urutan pertumbuhan tercepat kedua di dunia dari Amerika Serikat yang juga merupakan pengguna *facebook* terbanyak di dunia. Hampir semua kalangan menggunakan aplikasi media sosial *facebook* ini terutama para remaja yang baru mengenal dunia luar terutama dunia maya.

Remaja merupakan waktu manusia berumur belasan tahun, pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak (Surbakti, 2017:29). Mayoritas saat ini semua remaja mengenal aplikasi *facebook*, bermain media sosial *facebook* sudah dijadikan aktifitas sehari-hari tak terkecuali remaja-remaja awal. Masa remaja awal menurut Hurlock (1973:206) berlangsung dari umur 13-16 tahun. Remaja awal menghadapi banyak sekali tantangan, sebab ada perubahan pesat dari masa kanak-kanak, yaitu perubahan dalam diri sendiri serta lingkungan yang sangat berbahaya. Untuk itu dalam menghadapi perubahan yang ada terutama lingkungan luar individu harus memiliki kemampuan mengendalikan diri yang baik terutama dalam dunia maya, karena mereka rela menghabiskan waktu berjam-jam hanya mengakses aplikasi media sosial yang ada di handphone. Remaja awal yang memiliki pengendalian diri yang baik dengan kata lain harus memiliki kontrol diri yang tinggi.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan dalam mengontrol juga mengelola faktor-faktor perilaku yang sesuai dengan situasi serta kondisi menunjukkan diri dalam bersosialisasi (Angelina, 2013:174). Kontrol diri pada setiap individu yang satu dengan individu lain tidak akan sama sebab ada yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi dan sebaliknya kontrol diri individu rendah.

Peran kontrol diri sangat penting untuk setiap individu dalam menjalani hidup pada tahap-tahap proses perkembangan remaja. Remaja yang mampu mengendalikan diri dengan baik dapat mengatur diri ke arah yang positif, begitu juga sebaliknya remaja yang tidak mampu mengendalikan diri akan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga menuntut individu kepada hal-hal yang negatif (Arumsari, 2016:2). Akan tetapi saat ini kebanyakan para remaja awal memiliki pengendalian diri yang rendah, untuk itu kontrol diri pada setiap individu harus berada pada tingkatan yang tinggi agar tidak berdampak negatif.

Kontrol diri penting bagi setiap kehidupan manusia, seperti pendapat Komsidi (2018:56) ia berpendapat bahwa pentingnya memiliki kontrol yaitu kontrol diri berperan penting dalam hubungan suatu individu dengan orang lain sebab kehidupan semua orang pasti memerlukan kerjasama dengan orang lain, untuk itu agar keberhasilan kerjasama tersebut berjalan dengan baik maka perlu pengendalian diri yang tinggi agar tidak merugikan orang-orang. Selanjutnya kontrol diri memiliki peran dalam menunjukkan siapa dirinya, dimana kontrol diri bisa mengelola pola pikir seseorang dalam menilai dan mengendalikan perilaku pada situasi apapun. Terakhir untuk diri sendiri yaitu kontrol diri berperan dalam mencapai tujuan pribadi setiap individu, setiap orang bisa fokus serta mencapai tujuan yang diinginkan apabila bisa menahan diri dari hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain karena memiliki kemampuan melakukan tindakan yang bermanfaat bukan hanya kesenangan semata.

Dampak yang ditimbulkan akibat rendahnya kontrol diri remaja awal diantaranya meliputi : sulit mengontrol waktu saat bermain media sosial *facebook*, melalaikan kewajiban sebagai pelajar, terlalu narsis dalam aplikasi *facebook*, tidak bisa menyaring informasi, *stress*, tingkat emosi yang tinggi. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan dampak buruk, seharusnya remaja awal memiliki kontrol diri yang tinggi guna untuk kehidupan sehari-hari agar berjalan dengan sebaiknya tanpa merugikan diri sendiri juga orang lain.

Fenomena rendahnya kontrol diri para remaja awal yang aktif bermain media sosial *facebook* sekarang ini yaitu orang-orang sangat aktif mengakses aplikasi *facebook*. Salah satu media online *kompas.com* memberitakan bahwa seseorang menghabiskan terlalu banyak waktu hanya untuk berselancar di media sosial, menelusuri akun orang lain selama berjam-jam. Jika dibiarkan saja akan mengganggu aspek kehidupan lainnya seperti kegiatan sekolah dan secara paradoks dinilai dapat membuat seseorang merasa kesepian (*kompas.com*, 13 oktober 2019). Disimpulkan bahwa kontrol diri sangat penting untuk setiap individu agar bisa mengatur waktu dalam kegiatan yang efektif sampai kegiatan hanya hiburan.

Fakta lain berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di lingkungan Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang dan pengamatan langsung melalui aplikasi *facebook*, menunjukkan bahwa para remaja awal sangat aktif bermain media sosial serta kurang memiliki kontrol diri yang tinggi. Hal ini dibuktikan pada saat peneliti membuka aplikasi *facebook* melihat remaja-remaja awal mengakses aplikasi tersebut tanpa ingat waktu, ketika malam hari yang mana waktunya untuk belajar akan tetapi asik mengakses aplikasi tersebut lalu tengah malam pada saat jam tidur masih banyak yang aktif. Dalam aplikasi ini juga remaja awal sering update status setiap kegiatan yang sedang dilakukan, posting diri sendiri, dan saling berkomentar diposting teman-teman. Dari hasil observasi dilihat masih banyak remaja awal di desa daspetah kurang mampu mengontrol waktu yang baik dalam menjalani hal-hal yang efektif kemudian terlalu sering bermain *facebook* dan media sosial lainnya, dengan kata lain para remaja awal masih ada yang memiliki kontrol diri rendah.

Sesuai dengan latar belakang dan uraian di atas, maka penelitian ini penting dilakukan untuk melihat bagaimana kontrol diri para remaja awal. Untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kontrol Diri Remaja Awal dalam Bermain Media Sosial *Facebook* di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. deskriptif adalah penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan untuk menjelaskan peristiwa atau keadaan terkait dengan variabel-variabel yang dijelaskan dengan angka-angka maupun kata-kata (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018:84). Dengan metode yang digunakan yaitu metode survei, dimana untuk mengetahui tingkat kontrol diri remaja awal dalam bermain media sosial *facebook* di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 102 remaja awal di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang, dengan sampel uji coba 30 responden dan sampel penelitian sebanyak 72 remaja awal. Penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Sampling (Area Sampling)*. Teknik *Area Sampling* digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti luas, seperti penduduk dari suatu negara, provinsi maupun kabupaten (Sugiyono, 2009:83).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pengumpulan data kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan instrument (alat) untuk mendapatkan data melalui butir-butir pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab (Sugiyono. 2009: 142). Kuesioner atau angket dilakukan uji validitas oleh validator atau ahli guna untuk membandingkan antaraisi instrument dengan materi pelajaran yang telah diajarkan dan dikonsultasikan dengan para ahli (Sugiyono, 2016 :182).

Kuesioner pada penelitian ini berjumlah 45 item pernyataan sebelum dilakukan uji daya beda, dan setelah diberikan kepada sampel uji daya beda maka terdapat 12 item pernyataan yang gugur karena dibawah minimal nilai koefisien. Kriteria pemilihan item uji daya memiliki koefisien  $> 0,30$ , maka aitem-aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal  $0,30$  dinyatakan memenuhi syarat (Azwar, 2012:164). Dengan begitu terdapat 33 item yang valid dengan nilai uji reliabilitas dengan rumus *Cronbach Alpha* 0.919. Hasil pengolahan serta analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 25.9 for windows*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang selama 1 bulan dimulai dari tanggal 17 November sampai dengan 17 Desember 2021. Hasil analisis data tentang tingkat kontrol diri remaja awal diukur dengan menggunakan skala Likert. Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas mendapatkan hasil 12 item yang gugur dari 45 item menjadi 33 item. Tingkat kontrol diri remaja awal dalam penelitian ini terdapat 4 tingkatan yaitu sangat rendah, rendah, tinggi dan sangat tinggi.

**Tabel 1. Kategori Tingkat Kontrol Diri Remaja Awal dalam Bermain Media Sosial Facebook Ditinjau Dari Semua Aspek**

No	Kriteria	Kelas interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	33 – 58	1	1.4%
2	Rendah	58.5 – 83.5	24	33.3%
3	Tinggi	84 – 109	31	43.1%
4	Sangat Tinggi	109.5 – 134.5	16	22.2%
<b>Total</b>			72	100%
<b>Rata-rata</b>			92.84	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri remaja awal dalam bermain media sosial facebook di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang menunjukkan pada kategori baik yaitu berada pada kriteria “tinggi” berjumlah 31 remaja awal dengan persentase 43.1%, kriteria “sangat tinggi” sebanyak 16 remaja awal dengan persentase 22.2%, kemudian kriteria “rendah” terdapat 24 remaja awal dengan persentase 33.3%, dan kriteria sangatrendah sebanyak 1 remaja awak dengan persentase 1.4%.

**Tabel 2**

**Kategori Aspek Kontrol Perilaku**

No	Kriteria	Kelas interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	13 – 23	0	0
2	Rendah	23.5 – 33.5	20	27.8%
3	Tinggi	34 – 44	33	45.8%
4	Sangat Tinggi	44.5 – 54.5	19	26.4%
<b>Total</b>			72	100%
<b>Rata-Rata</b>			38.54	

Berdasarkan tabel di atas terlihat pada kriteria tinggi sebanyak 33 remaja awal dengan persentase 45.8%, kriteria sangat tinggi terdapat 19 remaja awal dengan persentase 26.4%, yang berada pada kriteria rendah sebanyak 20 remaja awal dengan persentase 27.8%, dan tidak ada remaja awal berada pada kriteria sangat rendah. Kemudian hasil skor rata-rata aspek kontrol perilaku yaitu 38.54%.

**Tabel 3**

**Kategori Aspek Kontrol Kognitif**

No	Kriteria	Kelas interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	10 – 17.5	0	0
2	Rendah	18 – 25.5	27	37.5%
3	Tinggi	26 – 33.5	29	40.3%
4	Sangat Tinggi	34 – 41.5	16	22.2%
<b>Total</b>			72	100%
<b>Rata-rata</b>			28.39	

Berdasarkan tabel dan gambar di atas terlihat pada kriteria kriteria tinggi sebanyak 29 remaja awal dengan persentase 40.3%, lalu kriteria sangat tinggi terdapat 16 remaja awal dengan persentase 22.2%, kriteria rendah sebanyak 27 remaja awal dengan persentase 37.5%, untuk kriteria sangat rendah, serta tidak terdapat sejumlah responden. Kemudian hasil rata-rata aspek kontrol perilaku yaitu 28.39%.

**Tabel 4. Kategori Aspek Kontrol Keputusan**

No	Kriteria	Kelas interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	10 – 17.5	1	1.4%
2	Rendah	18 – 25.5	34	47.2%
3	Tinggi	26 – 33.5	35	48.6%
4	Sangat Tinggi	34 – 41.5	2	2.8%
	<b>Total</b>		72	100%
	<b>Rata-rata</b>			25.92

Tabel di atas terlihat kriteria tinggi terdapat 35 remaja awal dengan persentase 48.6%, kriteria rendah sebanyak 34 remaja awal dengan persentase 47.2%, kriteria sangat tinggi terdapat sebanyak 2 remaja awal dengan persentase 2.8%, dan kriteria sangat rendah berjumlah sebanyak 1 remaja awal dengan persentase 1.4%. kemudia skor rata-rata yaitu 25,92.

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa kontrol diri remaja awal di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang dikategorikan tinggi yang berarti bahwa tingkat kontrol diri remaja awal sudah baik, para remaja awal yang bisa mengontrol dirinya dengan baik pasti sudah menjalankan kehidupan sesuai dengan tugas-tugas perkembangan remaja awal dengan semestinya tanpa merugikan diri sendiri dan juga orang sekitar, sehingga untuk menjalani tahap kehidupan selanjutnya akan berjalan dengan baik dan lancar. Seperti pendapat Retnowati (dalam Sari dkk, 2017:110) bahwa keberhasilan remaja dalam menjalani tugas-tugas perkembangan akan berpengaruh pada keberhasilan remaja untuk memenuhi tugas perkembangan pada fase berikutnya, begitu juga dengan sebaliknya apabila remaja awal gagal menjalani tugas-tugas perkembangan ini maka akan terhambat untuk berkembang kemas yang akan datang, karena dimasa modern saat ini sangat banyak sekali pengaruh buruk lingkungan sekitar remaja itu sendiri dan paling berbahaya yaitu mediasosial sebab pada masa remaja ini orang-orang sedang gencarnya mengenal berbagai jejaring internet yang ada dengan begitu akan kecanduan dan berdampak negatif. Sama halnya dengan pernyataan Gani (2020:37) bahwa para remaja tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menjadikan kebiasaan dalam mengakses dan berinteraksi secara aktif dalam berbagai media sosial.

Remaja awal yang berada pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah dipengaruhi faktor-faktor dari kontrol diri itu sendiri dimana faktor menurut para ahli yaitu dari Ghufron & Risnawati (2012:32) faktor dalam diri individu dan lingkungan lalu pendapat Baumeister & Boden (dalam Marsela & Supriatna, 2019:66) adalah orang tua serta budaya yang ada dilingkup kehidupan individu. Apabila faktor-faktor tersebut berjalan dengan baik maka kontrol diri remaja awal dalam bermain media sosial *facebook* akan berada pada kategori sangat tinggi, begitu juga sebaliknya kontrol diri pada remaja awal akan berada pada tingkat kurang baik.

Kontrol diri yang baik untuk setiap individu melibatkan aspek-aspek yang ada, pada penelitian ini mengambil 3 aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Untuk hasil analisis data yang diperoleh dari Remaja Awal Di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang sesuai dengan aspek-aspek yang ada, sebagai berikut :

Hasil pengolahan data yang telah diolah ditinjau dari aspek kontrol perilaku menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri remaja awal di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang berada dikategori tinggi, dengan kata lain bahwa kemampuan mengontrol tingkah laku maupun sikap dan kelakuan para remaja awal dikatakan sudah baik dan mengarah ke pada hal yang positif tanpa melanggar aturan yang ada dan tidak menimbulkan masalah pada situasi apapun, serta mampu memposisikan dirinya secara baik pada lingkup pertemanan, keluarga serta masyarakat. Hal ini didukung oleh pendapat Tangney, Baumeister & Boone (dalam Marsela & Supriatna, 2019:66) bahwa kontrol diri berfungsi membantu individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah kepada perilaku positif.

Kemudian hasil pengolahan data menyatakan bahwa tingkat kontrol diri remaja awal dalam bermain facebook di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang berdasarkan aspek kognitif berada pada kategori tinggi. Hal ini sudah menunjukkan kontrol diri remaja awal baik, dan telah berhasil mengambil suatu tindakan dengan tepat serta sudah berpikir dampak untuk kedepannya dengan baik pula, akan tetapi tidak semuanya remaja awal sudah bisa mengambil tindakan dengan tepat dilihat dari hasil data bahwa masih terdapat remaja awal berada pada kategori rendah, seperti pendapat Widiana (dalam Nugraha, 2016:67) bahwa tidak semua individu memiliki tingkat kontrol diri yang sama terdapat individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan juga rendah. Untuk itu kontrol diri remaja awal harus diperhatikan lagi, sebab kontrol diri berperan penting pada semua tindakan serta respon diri sendiri.

Hal ini didukung oleh pendapat (Endrianto, 2014:3) ia menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol ataupun mengubah respon dari dalam diri untuk menghindari tindakan yang tidak diinginkan atau diharapkan dan mengarahkan diri individu pada sesuatu yang diinginkan.

Untuk kontrol keputusan sendiri berdasarkan hasil pengolahan data yang peneliti lakukan menunjukkan kontrol diri remaja awal dalam bermain media sosial *facebook* di Desa Daspetah berdasarkan aspek kontrol keputusan berada pada kategori “tinggi”, akan tetapi bisamendekati rendah dikarenakan jumlah remaja awal pada kategori tinggi hampir sama dengan katagori rendah yaitu hanya selisih satu responden, dengan kata lain remaja awal hampir mendekati kurang baik. Maka dengan itu remaja awal ada yang sudah mampu mengambil suatu keputusan dengan tepat, kemudian masih banyak juga yang belum memiliki kemampuan tersebut. Kontrol diri pada aspek keputusan ini harus diperhatikan agar bisa meningkat sebagai mana yang diharapkan, sehingga individu-individu pada kategori rendah bisa menjal: 145 masa remaja awal tanpa terganggu dengan hal-hal yang dapat menghambat tugas-tugas perkembangan. Hal ini didukung oleh pendapat Borba (2008:112) bahwa kontrol diri menjadikan individu dapat mengambil keputusan serta pilihan dengan tepat saat menghadapi godaan, walaupun muncul pikiran-pikiran negatif.

Dengan demikian, dari hasil pengolahan data pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kontrol diri remaja awal dalam bermain media sosial *facebook* di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang menunjukkan pada kategori tinggi yaitu berarti sudah memiliki kontrol diri yang baik. Ditinjau dari ketiga aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku sudah berada kategori tinggi, aspek kontrol kognitif juga berada pada kategori tinggi dengan artian baik, dan kontrol keputusan sendiri masih berada pada kategori rendah karena selisih jumlah hanya 1 remaja awal dari kategori tinggi dengan begitu pada aspek ini masih banyak terdapat remaja awal belum mampu mengontrol keputusan dengan baik dan tepat.

Implikasi hasil penelitian ini yaitu dapat memberi kontribusi rencana layanan Bimbingan dan Konseling baik di masyarakat serta sekolah dimana untuk meningkatkan kontrol diri yang ada pada diri setiap individu Layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat diberikan kepada setiap individu khusus remaja awal yang memiliki kontrol diri dalam bermain media sosial *facebook* yang rendah yaitu layanan informasi, konseling individu, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini maka diperoleh data tingkat kontrol diri remaja awal dalam bermain media sosial *facebook* di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang

berada pada kriteria tinggi terlihat pada tabel 4.3. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kontrol diri remaja awal dalam bermain media sosial *facebook* di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang tergolong dalam kategori baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, D. (2013). Pola Asuh Otoriter, Kontrol Diri dan Perilaku Seks Bebas Remaja SMK. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 173–182.
- Arumsari, C. (2016). Konseling Individual dengan Teknik Modeling Simbolis terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 1–11.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (Ke-4). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral*. Jakarta : Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara selfcontrol dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–11.
- Fitri, S. & Hartatik (2013). terhadap Nilai Akademik Mahasiswa STMIK AMIKOM Yogyakarta 1, 2). 1–6.
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Anak Remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 32–42.
- Ghufron & Risnawati, G. &. (2012). *Teori-Teori Psikologi* (Ke-3). Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hurlock. E. B., (2002). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Ke-5). Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama.
- Komsi, D. N., Hambali, I., & Ramli, M. (2018). Kontribusi Pola Asuh Orang Tua Demokratis, Kontrol Diri, Konsep Diri terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 1(1), 55.
- Kompas.Com. (2019). Kecanduan Media Sosial, Saat Waktu Habis untuk Main Facebook, Instagram, dan Twitter. <https://www.kompas.com/tren/read/2019/10/13/210146965/kecanduan-media-sosial-saat-waktu-habis-untuk-main-facebook-instagram-dan?page=all>. Diunduh 12 Februari 2021
- Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Nugraha, S. A. (2016). Penyesuaian Diri terhadap Pergaulan Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 66–78.

- Ratnamulyani, I. A., & Maksudi, B. I. (2018). Peran Media Sosial dalam Peningkatan Partisipasi Pemilih Pemula dikalangan Pelajar Di Kabupaten Bogor. *Sosiohumaniora*, 20(2), 154–161.
- Rinjani, H. & Firmanto, R. (2013). Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Mengakses Facebook Pada Remaja. 01(01), 76–85.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2).
- Setiawan, D. (2018). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Budaya. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study*, 4(1), 62.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Ke-8). Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, kualitatif, Kombinasi, R & D dan Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 01(01), 28–38.
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskriptif dalam Ilmu Komunikasi. *Jurnal Diakom*, 1(2), 83–90.